



# 9. Lorsche Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

**Albrecht, Hans-Christian**

□□□: 1:15:42

□□: LT Hemsbach

□□: 278

□□: 25.75 km

Lorsche Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 120 (of 307)

□□□□□/□: 107 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□: 5(of 19)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:49	21:37	3	2:14	106	3:34	0.50	10:49	21:37	20			251	2:04
Schwimmen □□□	0.50	10:49													
Wechsel Schw.-R	0.25	2:24	9:35	4	0:34	83	0:59	0.75	13:13	17:37	20			245	2:33
Rad	20.00	38:58	1:56	7	3:41	140	8:41	20.75	52:11	2:30	20	2:29		250	9:07
Rad □□□	20.25	41:22													
Laufrunde 2,5 kn	2.50	11:43	4:41	5	0:59	103	2:42	23.25	1:03:54	2:44	20	2:53		14	10:34
Lauf	2.50	11:48	4:43	6	1:13	108	2:51	25.75	1:15:42	2:56	5	5:14		108	13:34
Lauf □□□	25.25	1:15:42													